

PROGRAMES I ACTIVITATS AQUÀTIQUES ESPORTIVES PER A INFANTS, JOVES, ADULTS I GENT GRAN

Curs 2016/17. del 3 d'octubre de 2016 al 24 de juny de 2017

ACTIVITATS AQUÀTIQUES:

Activitats aquàtiques per a nadons: els objectius principals són afavorir el desenvolupament integral del nadó (a nivell afectiu, cognitiu i psicomotor) i la comunicació afectiva entre el pare, la mare i el nadó, entre d'altres. Adreçat a nadons de 6 a 36 mesos, acompanyats del pare i la mare (grups específics en funció de l'edat).

Familiarització al medi aquàtic per a infants de 3 a 5 anys: la familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, on l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents a les del medi terrestre, amb el fi d'agafar confiança a l'aigua utilitzant el joc com a eix central. Adreçada a infants de 3 a 5 anys (grups específics en funció de l'edat i el nivell).

Perfeccionament al medi aquàtic per a infants de 6 a 9 anys: l'objectiu principal és aconseguir l'autonomia i el domini dins l'aigua per poder desenvolupar-s'hi amb control i comoditat. Es treballa la respiració, la flotació, els desplaçaments, la propulsió i els salts. Adreçada a infants de 6 a 9 anys (grups específics en funció de l'edat i el nivell).

Escola aquàtica per a joves de 10 a 13 anys: es tracta d'una introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua, els objectius de la qual són: conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic i iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça) així com en els viratges. Adreçada a joves de 10 a 13 anys.

Escola aquàtica per a joves de 14 a 18 anys: l'objectiu d'aquest curs és perfeccionar els quatre estils (crol, braça, esquena i papallona) i els viratges. L'alumnat s'introduirà en les diferents modalitats natatòries i coneixerà diversos mètodes d'entrenament aquàtic. Adreçada a joves de 14 a 18 anys.

Cursos per a adults i gent gran: Iniciació: l'objectiu és assumir l'autonomia a l'aigua i familiaritzar-se amb la tècnica d'estils. Intermedi: adreçat a persones que saben nedar, però volen millorar la tècnica dels estils. Perfeccionament: el seu objectiu principal és aprofundir en els aspectes tècnics dels diferents estils, com les fases aèries i aquàtiques, les cadències de les batudes i la millora hidrodinàmica. Cursos adreçats a persones majors de 18 anys.

Aiguagim: exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical. Exercicis de mitjana i alta intensitat. Els seus objectius són millorar el sistema cardiovascular i treballar la musculatura de tot el cos mitjançant el medi aquàtic. Adreçat a persones majors de 18 anys.

Natació terapèutica: destinada a persones amb patologies, amb l'objectiu de millorar i reduir els problemes derivats d'aquestes àlgies. Es treballarà per tonificar la musculatura i corregir el desequilibri postural, entre d'altres aspectes. Adreçat a persones majors de 18 anys.

NATACIÓ NADONS

ACTIVITAT/GRUP	EDAT	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI
NADÓ 1	6/18 mesos	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17.00 a 17.30 h
NADÓ 2	18/24 mesos		dl.- dm. / dt. - dj.	De 17.30 a 18.00 h De 18.30 a 19.00 h
NADÓ 3	24/36 mesos		dl.- dm. / dt. - dj.	De 17.30 a 18.00 h De 18.30 a 19.00 h

NATACIÓ INFANTIL

ACTIVITAT/GRUP	EDAT	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI
COLOR BLANC A	3 ANYS (2013)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:00 a 17:30 h
				De 18:00 a 18:30 h
				De 19:00 a 19:30 h
COLOR BLANC B	3 ANYS (2013)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:30 a 18:00 h
				De 18:30 a 19:00 h
COLOR GROC A	4 ANYS (2012)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:00 a 17:30 h
				De 18:00 a 18:30 h
COLOR GROC B	4 ANYS (2012)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:30 a 18:00 h
				De 18:30 a 19:00 h
COLOR VERD A	5 ANYS (2011)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:00 a 17:30 h
				De 18:00 a 18:30 h
COLOR VERD B	5 ANYS (2011)	2	dl.- dm. / dt. - dj.	De 17:30 a 18:00 h
				De 18:30 a 19:00 h
				De 19:00 a 19:30 h

ACTIVITAT/GRUP	EDAT	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI
COLOR VERMELL A	De 6 a 9 anys	2	dl. - dm. / dt. - dj.	De 17.30 a 18.15 h
COLOR VERMELL B	De 6 a 9 anys	2	dl. - dm. / dt. - dj.	De 18:15 a 19:00 h

ESCOLA DE NATACIÓ

ACTIVITAT/GRUP	EDAT	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI
COLOR BLAU	De 10 a 13 anys	2	dl. - dm. / dt. - dj.	De 19:00 h a 19:45 h
COLOR NEGRE	De 14 a 18 anys	2	dl. - dm. / dt. - dj.	De 19.00 h a 19.45 h

AQUÀTICA JOVES/ADULTS

EDAT	ACTIVITAT/GRUP	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI	
ADULTS	NATACIÓ TÈCNICA- ESPORTIVA- APRENTATGE	2	dl. - dm.	7.00 h	16.00 h
				9 h	19.30 h
				11.15 h	20.30 h
			dt. - dj.	7.45 h	19.30 h
				9.30 h	20.30 h
				14.30 h	

AIGUAGIM

EDAT	ACTIVITAT/GRUP	SESSIONS/SETMANA	DIES	HORARI
JOVES/ADULTS	AIGUAGIM 1	3	dl. - dm. - dv.	9.15 h
	AIGUAGIM 2	2	dt. - dj.	15.30 h
	AIGUAGIM 3		dt. - dj.	20.30 h

NATACIÓ DE PROMOCIÓ

DIVENDRES			
GRUP	HORARI		HORARI
NADÓ 2 (18-24 mesos)	16.30 h		VERD (5 anys)
NADÓ 3 (24-36 mesos)	17.00 h		VERMELL (6 a 9 anys)
BLANC (3 anys)	17.30 h		BLAU (10 a 13 anys)
GROC (4 anys)	18.00 h		NEGRE (14 a 18 anys)

DISSABTES			
GRUP	HORARI		HORARI
NADÓ 2 (18-24 mesos)	10.00 h		VERD (5 anys)
NADÓ 3 (24-36 mesos)	10.30 h		VERMELL (6 a 9 anys)
BLANC (3 anys)	11.0 h		BLAU (10 a 13 anys)
GROC (4 anys)	11.30 h		NEGRE (14 a 18 anys)

RÈGIM TARIFARI DE LES ACTIVITATS AMB MONITOR

Matrícula del curs (d'octubre de 2016 a juny de 2017)	25,00 €	
Natació amb monitor 2 sessions/setmana	Abonat: 25 €/mes	No abonat: 32 €/mes
Aiguagim 3 sessions/setmana	Abonat: 30 €/mes	No abonat: 38 €/mes
Aiguagim 2 sessions/setmana	Abonat: 25 €/mes	No abonat: 32 €/mes
Natació de promoció 1 sessió/setmana	Abonat: 20 €/mes	No abonat: 24 €/mes

PREUS USOS PUNTUALS. NATACIÓ LLIURE

Fins a 6 anys (inclosos)	Gratuït			
Infantil (de 7 a 25 anys)	3,50 €/dia			
A partir de 26 anys	3,50 €/dia			
Lloguer de carrer de piscina/hora	20 €			
ABONAMENTS DE PISCINA	MENSUAL	TRIMESTRAL	CURS ESCOLAR OCT-JUNY	10 MESOS SET-JUNY
Joves de 15 a 25 anys (inclosos)	25 €	45 €	90 €	100 €
Adults a partir de 26 anys	30 €	50 €	100 €	110 €
Familiar (1)	55 €	75 €	170 €	185 €

(1) S'entén com a unitat familiar formada per una parella de fet , matrimoni o adult , incloent-hi els fills menors de 18 anys en el moment de pagar l'abonament.

DURADA DELS ABONAMENTS : és de 10 mesos , d'un curs escolar , de 3 mesos o mensual; sempre en mesos consecutius i dins el temps d'obertura de la instal·lació

DEVOLUCIONS DE PREUS PÚBLICS: no es retornarà el preu públic abonat llevat si és per una causa major imputable a l'Administració.

TARIFES REDUÏDES D'ABONAMENTS I ENTRADES PUNTUALS (demostrable)

Persones de 65 anys o més , jubilats i pensionistes - Persones amb discapacitat - Famílies monoparentals - Famílies nombroses - Grups - Centres escolars i APIMA - Clubs locals de natació i esportius.